グリルでこんがり野菜たっぷり朝ごはん

コンセプト(200文字以内)

グリルを活用した朝ごはんです。鯛や野菜をグリルでこんがりと焼き、香ばしい香りで満たされた朝ごはんを完成させました。グリルで焼くことで鯛は香ばしく焼き上がり、野菜はうま味が濃くなります。グリルに入れるだけなので手間を省き簡単に調理できます。

作品の写真(おむすび2個及び一品料理)



料理名	こんがり鯛飯		
材料(2人分)	分量		
ご飯 鯛 ブロッコリー 塩 しょうゆ 水	225ml	 分量の水、塩を入 炊き終わればグリ 混ぜる。 塩としょうゆで味 	。。 、置き出た水分を取る。(臭みを抜く) 、れてガスコンロで炊く。 しルで焼いた鯛をほぐし(皮は刻む) ブロッコリーは刻みごはんに まを調えおにぎりに成形する。 グリルで焼きます(下に記入しています)

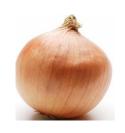
料理名	グリル野菜のスープ		
材料(2人分)	分量	作り方	
アスパラガス たまねぎ ニンニク コンソメ オリーブオイル 塩 こしょう ブロッコリー	100g 少々 2g 10ml 小さじ1/3	 たまねぎはーロブ グリルにアルミオたもの)を置き1、2全体に軽く塩をふり アルミホイルをか 鍋に水300mlとコ 	☆に切り、アスパラガスは筋が残らないようにピーラーでむくたに切り、ブロッコリーは小さめの房に分ける。 トイルをしきスライスしたニンニクの上に鯛(塩をふり臭みを∜の野菜を周りに並べる。 オリーブオイルを回しかける。 ぶせ15分ほどやく。 ンソメを入れて沸騰させる。 付け、その上からコンソメスープをかける。

備考

近畿の食材(◎は近畿の有機農産物等)

◎たまねぎ (大阪府産) ◎ブロッコリー (京都府産)

有機農産物等の写真(使用した食材が分かる写真)





食材選びや調理上で工夫したこと(200文字以内)

野菜はグリルに合う野菜を選びました。グリルで調理することで野菜の水分が蒸発しうま味、甘味などが濃くなります。カットしてグリルに入れるだけなので火加減の調整がいらず、簡単に調理できます。また鯛は米と一緒に炊くよりグリルで焼くことで香ばしくいただけます。こんがり焼けた皮もカットし、おにぎりに混ぜ込みました。

大学名	相愛大学
チーム名	相愛大学天才料理人